

## BON À SAVOIR, TOUT SIMPLEMENT

### Que dit le Nutri-Score ?

Le Nutri-Score sert de guide lors des achats. Sur la base des principaux nutriments, il fournit une évaluation nutritionnelle compréhensible au premier coup d'œil.

### Et qu'est-ce qu'il ne dit pas ?

Il ne donne pas d'information sur la teneur en vitamines d'un produit, ni sur sa fabrication.

### Comment comparer les produits ?

Le Nutri-Score permet uniquement de comparer des produits d'une même catégorie d'aliments, par ex. un muesli avec un muesli ou des lasagnes avec des lasagnes.

### Faut-il acheter seulement des produits étiquetés A ?

Pas de panique : le E ne signifie pas qu'il ne faut pas consommer le produit. Et une personne qui se nourrit exclusivement de produits étiquetés A ne mange pas pour autant de manière équilibrée. Car pour se nourrir sainement, il faut consommer une grande variété d'aliments dans les quantités et les proportions recommandées par la pyramide alimentaire.

### Tous les produits obtenant un E sont-ils à bannir ?

Non, la quantité de référence pour tous les produits est de 100 g ou 100 ml. En toute logique, une portion de chocolat n'obtient pas le même score que la même portion de riz aux légumes. Certains produits n'ont pas la possibilité d'obtenir un A. C'est par exemple le cas des huiles, qui peuvent au maximum obtenir un C.

### Produits identiques, scores différents : que faire ?

Faites un choix raisonné : au sein d'un même groupe de produits, un aliment noté A a plus de chances qu'un produit noté E de favoriser une alimentation équilibrée.

## COMMENT EST CALCULÉ LE NUTRI-SCORE ?

Déterminé au moyen d'une formule validée scientifiquement, le Nutri-Score est calculé à partir d'une quantité de 100 g ou 100 ml de produit.

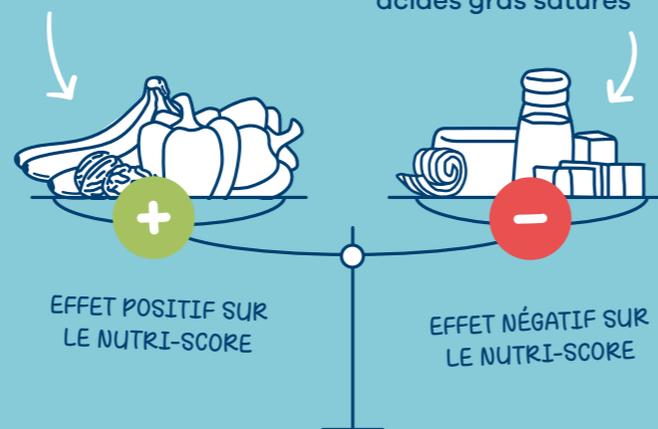
Les nutriments recommandés sont pondérés en vert, ceux à consommer avec modération en rouge. Ils sont placés sur l'échelle allant de A (composition équilibrée) à E (composition pas équilibrée).

### Éléments à favoriser

Fibres alimentaires, protéines, légumes, fruits, fruits à coque, légumineuses et certaines huiles

### Éléments à limiter

Teneur en énergie (calories), sucres, sel, acides gras saturés



## DES AVANTAGES, TOUT SIMPLEMENT

Le Nutri-Score, l'allié d'une bonne alimentation



Une boussole pour le choix des aliments



Un gain de temps grâce à une comparaison rapide



## DES ACHATS ÉCLAIRÉS, TOUT SIMPLEMENT



## NUTRI-SCORE MODE D'EMPLOI



Pour en savoir plus :  
[nutri-score.ch](https://nutri-score.ch)

Le Nutri-Score figure sur tous les emballages des marques qui acceptent de l'utiliser. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) soutient cet étiquetage alimentaire.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV



# COMPARER RAPIDEMENT, TOUT SIMPLEMENT



## Tous les yogourts ne se valent pas

Le Nutri-Score aide à comparer rapidement des aliments et à faire des choix éclairés.

Le Nutri-Score se trouve sur le devant de l'emballage, mais ne remplace pas le tableau nutritionnel au dos, il en simplifie la compréhension. Il permet de voir en un coup d'œil à quel point un produit est équilibré.

# UN REPÈRE NUTRITIONNEL, TOUT SIMPLEMENT

IL VA DU A VERT FONCÉ POUR DES PRODUITS DE QUALITÉ NUTRITIONNELLE ÉLEVÉE...



... AU E ROUGE POUR LES PRODUITS DE FAIBLE QUALITÉ NUTRITIONNELLE.

**Le Nutri-Score ne remplace pas la pyramide alimentaire suisse. Pour se nourrir sainement, il faut consommer une grande variété d'aliments dans les quantités et les proportions recommandées.**



# DES ACHATS ÉCLAIRÉS, TOUT SIMPLEMENT



Tous les produits qui portent une déclaration nutritionnelle sur leur emballage peuvent afficher le Nutri-Score.

Les produits qui n'ont pas de table de déclaration nutritionnelle, à l'image des fruits et légumes frais, ne peuvent pas être étiquetés avec le Nutri-Score.

**Le A vert foncé ne signifie pas que l'aliment peut être consommé sans modération. Et inversement, le E rouge n'a pas valeur d'interdiction. Le label aide à choisir, parmi des produits similaires, celui qui est le plus sain.**

# LE BON CHOIX, TOUT SIMPLEMENT

**Faire ses courses devient plus facile avec le Nutri-Score. Véritable repère visuel, l'échelle de couleurs fournit une aide à la décision rapide et pratique lors des achats.**

## Bien comparer les aliments

Le Nutri-Score permet de comparer ce qui est comparable, c'est-à-dire des aliments...

... IDENTIQUES (PAR EX. DES NOUILLES INSTANTANÉES X AVEC DES NOUILLES INSTANTANÉES Y) ;



... D'UNE MÊME CATÉGORIE D'ALIMENTS (P. EX., POUR LES DESSERTS, UN YOGOURT AVEC UN PUDDING).

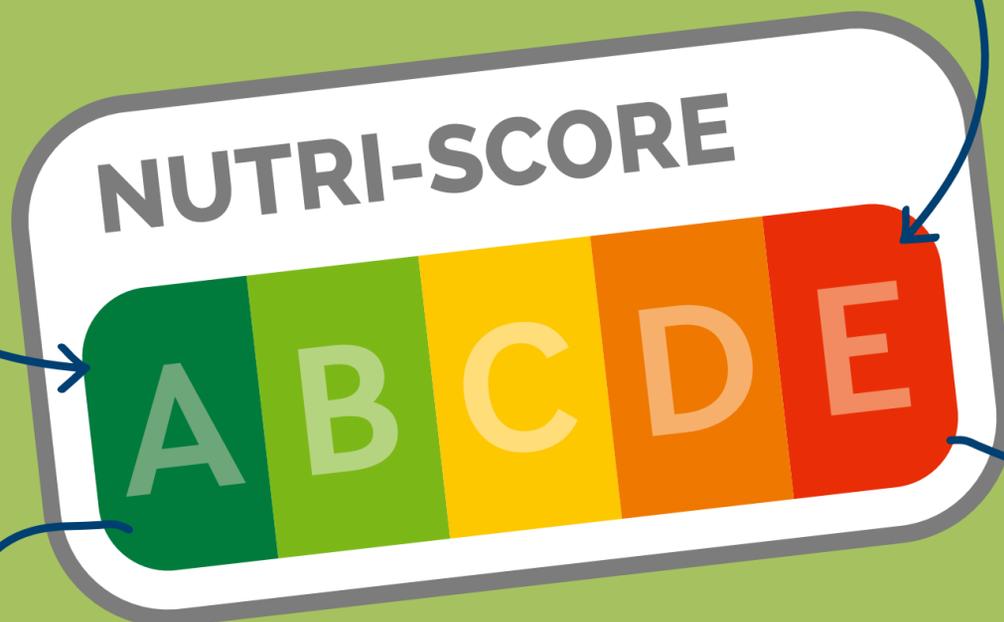


# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, TOUT SIMPLEMENT

Le Nutri-Score montre la qualité nutritionnelle d'un produit

PRODUIT ÉQUILIBRÉ

PRODUIT PAS  
ÉQUILIBRÉ



PREND EN COMPTE LES ASPECTS  
POSITIFS : FRUITS, LÉGUMES,  
FRUITS À COQUE, PROTÉINES,  
FIBRES ALIMENTAIRES,  
LÉGUMINEUSES ET CERTAINES  
HUILES...

... ET LES ASPECTS  
NÉGATIFS : TENEUR EN  
ÉNERGIE (CALORIES),  
SUCRES, SEL, ACIDES  
GRAS SATURÉS

## En bref

### Le Nutri-Score :

- ✓ est un repère nutritionnel ;
- ✓ renseigne sur l'équilibre de la composition d'un produit ;
- ✓ facilite la comparaison entre les aliments d'une même catégorie ;
- ✓ aide à se décider rapidement.

